



KÖRPERTRAINING PRÄVENTION LEISTUNGSSTEIGERUNG ENTSPANNUNG

VITA – Dilek Canver-Eibner

Der gesunde Geist in einem gesunden Körper – für mich Wahrheit, seit ich denken kann. Schon als kleines Kind war Sport, Bewegung und gesunde, individuelle auf eine Person abgestimmte Ernährung für mich intuitiv eine absolute Notwendigkeit.

Meine „sportliche Karriere“ begann mit 7 Jahren mit Leistungs-Turnen, danach Jazzgymnastik, Volleyball, Leichtathletik, Kraftsport, Funktionelles Training ...

„Dein eigener Geist ist Dein begrenzender Faktor, nicht Dein Körper (oder die Umstände).“

Auch wenn viele Menschen fest daran glauben, gesetzte Ziele nicht erreichen zu können, weil sie es einfach nicht schaffen können, könnten sie es in den meisten Fällen doch schaffen, wenn sie daran glauben könnten.

„Du erschaffst Dir selbst Deine eigene Realität.“

... indem Du Dir Deine Zukunft genauso vorstellst, wie Du sie gerne haben willst.
Think Positive – ist oft einfach nur so dahingesagt.

Think Positive. Just Do It. Jeden Tag. Es funktioniert.

Durch meine Ausbildung biete ich Ihnen folgende Lizenzen als:

- Master Personal Trainer (dflv)
- Rückenschullehrer (Kddr)
- Ernährungstrainer (dflv)
- Therapietrainer (dflv)
- Functional- & Athletiktrainer (dflv)
- Übungsleiterin Prävention (dflv, dsb)
- Rehasport-Übungsleiter (dflv, dbs)